

Wahana Minda Muda

AMALAN PEMAKANAN REMAJA KINI

Oleh
MOHD HALIM BIN RAZALI

Pelajar AS255
UiTM Cawangan Pahang, Bandar Jengka,
26400 Bandar Tun Razak, Pahang

halimlim1719@gmail.com

Editor: Mohd Syahril Mohd Zan

Oleh yang demikian, fokus terhadap kebaikan dan keburukan mengenai amalan pemakanan di kalangan remaja kita akan dihuraikan dengan terperinci demi kebaikan kita bersama.

Kamus Dewan dan Pustaka menyatakan bahawa, pemakanan ditakrifkan sebagai jenis-jenis makanan yang lazimnya dimakan atau ditentukan untuk dimakan. Disini dapat kita lihat bahawa takrifan tersebut membawa kepada hak individu itu sendiri untuk menentukan apa sahaja yang hendak mereka makan untuk meneruskan kehidupan. Jadi, tidak hairanlah, golongan remaja kita terus memilih makanan segera kerana bagi mereka ia lebih menyelerakan berbanding makanan-makanan yang lebih sihat yang lain. Kebolehdapatan menjadi faktor utama makanan segera kerana ia mudah diperolehi daripada premis-premis makanan yang berkonsepkan perkhidmatan penyediaan makanan yang cepat dan selesa, seperti *Food truck* dan sebagainya. Namun begitu pengambilan makanan segera dalam keadaan terkawal seperti sebulan dua kali, dikatakan tidak begitu menjejaskan kesihatan remaja kita namun jika diambil berlebihan

atau kerap hari sebagai menu utama, ianya akan mula memberikan kesan terhadap kesihatan kerana makanan segera mengandungi kandungan lemak, kolestrol dan garam yang tinggi dan tidak terkawal. Kandungan lemak dan kolestrol yang tinggi mampu mendorong kepada peningkatan berat badan seseorang dan mudah mengakibatkan obesiti.

Pada tahun 2022 sahaja, Kementerian Kesihatan (KKM) memaklumkan bahawa Malaysia merupakan negara tertinggi di Asia Tenggara mempunyai kadar obesiti iaitu sebanyak 15.6 peratus.

Menurut KKM lagi, data ini diambil berdasarkan Laporan Semakan Populasi Dunia pada tahun 2019. Hal ini amat mengerunkan kita kerana obesiti mampu membawa kepada penyakit-penyakit kronik yang lain. Dalam masa yang sama, kaji selidik dari Kesihatan dan Morbiditi Nasional (NHMS) menyatakan bahawa penyakit kronik seperti diabetes dalam kalangan penduduk Malaysia berkait dengan berat badan berlebihan, genetik mahupun gaya hidup dan diet yang tidak sihat.

Dalam dunia yang dipenuhi dengan kemajuan teknologi dan sains yang pesat berkembang, kita sering kali diherdik dengan isu-isu yang berkaitan dengan pemakanan yang merupakan salah satu tunjang dalam melahirkan masyarakat yang sihat khususnya dikalangan remaja di negara kita. Pengabaian atau ketidakcukupan nutrisi dan amalan pemakanan yang seimbang dalam kalangan remaja amatlah membimbangkan kerana ianya akan mempengaruhi khususnya kepada tahap kesihatan seseorang individu itu sendiri secara menyeluruh. Jika kita dapat lihat kebanyakan masyarakat kita pada zaman dahulu mempunyai masalah kekurangan zat dan vitamin tetapi realitinya kini masalah-masalah kesihatan seperti masalah lebihan kolestrol, lebihan gula dan juga kegemukan merupakan masalah yang tiada penghujungnya akibat daripada tabiat pemakanan yang tidak seimbang dan dilihat tidak sihat juga menjadi salahsatu faktor utama. Dalam konteks ini, kita perlulah memandang perkara secara serius dan mengambil beberapa tindakan yang cepat untuk mengawalkan permakanan bagi golongan remaja kita dari terus mengamalkan gaya hidup yang tidak sihat.

Dalam situasi ini, kita tidak menyalahkan mana-mana pihak cuma remaja kita perlulah lebih peka dengan memberikan keutamaan kepada kesihatan diri terlebih dahulu.

“Seterusnya, remaja kita cenderung untuk melewati atau tidak mengambil makanan pada tepat waktunya. Pengambilan makanan secara teratur pada tiap hari dapat membantu mengelakkan diri daripada sebarang masalah berkait dengan perut seperti gastrik dan juga dapat melatih diri untuk berdisiplin dengan masa.”

Malangnya, remaja kita tidak begitu memberatkan mengenai perkara ini. Antara sebab pelajar atau remaja kita tidak mengambil makanan pada waktu yang ditetapkan adalah atas alasan ingin membeli keperluan lain seperti pakaian, perhiasan mahupun gajet seperti telefon pintar. Ada juga diantara mereka lebih mementingkan permainan video sehingga melupakan waktu mereka. Suatu kajian telah dilakukan dan menunjukkan bahawa remaja kita suka untuk tidak mengambil makanan terutamanya ketika sarapan pagi dan ianya selalu berlaku dalam kalangan pelajar universiti. Seseorang yang tidak mengambil sarapan paginya berkemungkinan mengalami kekurangan nutrien atau tenaga yang diperlukan untuk aktiviti pada pagi tersebut. Hal ini juga mampu meningkatkan kadar obesiti dalam kalangan remaja serta gejala senggugut keterlaluan dalam kalangan remaja perempuan.

Tambahan lagi, premis-premis makanan yang beroperasi sehingga larut malam juga menjadi tempat remaja kita untuk melepak di malam hari. Amalan makan lewat malam ini bukan sahaja mengundang permasalahan sosial remaja, tetapi juga mampu memberi kesan keatasan kesihatan mereka. Hal ini akan menyebabkan mereka akan lebih cepat mengantuk dan lesu keesokan harinya akibat kurang tidur. Bukan itu sahaja, makan pada lewat malam juga boleh menyebabkan ketidakhadaman, pedih ulu hati serta meningkatkan risiko penyakit kronik. Lebih menakutkan lagi, tabiat ini akan menjejaskan tekanan darah pada tubuh anda. Jika kita lihat, tekanan darah manusia akan menurun sebanyak sepuluh peratus pada waktu malam bagi membenarkan badan kita untuk berehat. Namun, pengambilan makanan sebelum masuk waktu tidur sekitar sejam sebelum tidur membuatkan badan kita kekal aktif untuk mencerna makanan itu. Kesannya, tekanan darah anda akan tetap berada pada kadar yang sama ketika sedang tidur dan akan meningkatkan pelbagai risiko berkaitan dengan jantung anda.

Pada realitinya, memang tidak dapat dinafikan bahawa permasalahan ini adalah sesuatu yang sukar untuk dibendung tetapi langkah-langkah yang proaktif haruslah diambil agar kita dapat menjaga generasi ini yang merupakan pemata negara yang bernilai. Dalam usia sebegini, remaja adalah golongan yang memerlukan tenaga dan nutrien yang mencukupi bagi kehidupan yang aktif. Pemakanan yang sihat adalah penting untuk menyokong pertumbuhan dan perkembangan yang normal dan juga mengekalkan tahap kesihatan dengan baik. Mengikut Saranan pengambil Nutrien Malaysia (RNI), setiap remaja lelaki yang berumur 16 sehingga 18 tahun perlu mengambil sebanyak 2840 Kcal dan remaja lelaki berumur 19 sehingga 29 perlu mengambil sebanyak 2440 Kcal. Manakala, remaja perempuan berumur 16 sehingga 18 tahun perlu mengambil sebanyak 2050 Kcal dan yang berumur 19 hingga 29 pula perlu mengambil 2000 Kcal.

Selain itu, mereka juga perlulah makan mengikut waktu makan secara teratur dimana mengambil makanan pada 3 waktu makan utama iaitu sarapan, makan tengahari dan juga makan malam. Snek yang sihat boleh diambil pada waktu minum pagi, minum petang ataupun minum malam dan boleh diambil 2 jam sebelum waktu makan yang utama.



Di samping itu, mereka juga perlulah membuat pilihan yang bijak ketika menyediakan atau membeli makanan diluar. Jika boleh, mereka haruslah mengehadkan pengambilan makanan yang mempunyai kandungan lemak dan garam yang tinggi. Mereka juga perlulah mengambil makanan dan minuman yang kurang gula. Sebaiknya, minum air kosong ketika waktu makan utama dan jika mahukan minuman yang manis, perlulah mengurangkan kepada dua ke tiga kali seminggu sahaja. Tidak dilupakan juga bahawa melakukan aktiviti fizikal tiga ke empat sekali seminggu juga mampu memberikan faedah dari segi kesihatan tubuh badan, sosial dan emosi remaja itu sendiri.

Sebagai menggulung segala yang telah diperkatakan di atas, pemakanan yang sihat dan seimbang adalah faktor yang penting dalam memberikan kesihatan mental dan fizikal bagi seseorang. Sebagai seorang remaja, kita perlulah menjaga diet makanan kita agar ianya seimbang dan mendisiplinkan diri untuk mengikuti jadual pemakanan secara konsisten yang sangat dititikberatkan dalam kehidupan seharian.

“Tetaplah meletakkan kesihatan sebagai aspek yang utama dalam kehidupan kita supaya kelestarian hidup terus terjaga. Ibu bapa juga perlu memainkan peranan yang sangat penting dalam membantu anak-anak mereka dalam mengambil makanan yang lebih sihat. Para remaja perlulah beringat bahawa kesihatan bukan sesuatu yang boleh dibawa main kerana bila kehilangannya, baru terasa musnah seluruh hidup kita.”

Imbas untuk lihat



rujukan bagi artikel ini.